



# **Projektbeskrivning samt utveckling av en tenniskurs**

Johan Aaltonen

Examensarbete / Degree Thesis

Idrott- och hälsopromotion

2018

Johan Aaltonen

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott- och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	
Författare:	Johan Aaltonen
Arbetets namn:	Projektbeskrivning samt utveckling av en tenniskurs
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	Lovisa tennisklubb
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete är en projektbeskrivning där tanken är att ge vägledning i hur man skall genomföra en tenniskurs för barn i åldern 8 till 12 år. I detta arbete vill man få reda på att vad allt skall man ta i beaktande i en kursplaneringens olika skeden under ett projektarbete och sedan hitta utvecklingsförslag för att förbättra Lovisa tennisklubbs kursverksamhet. I detta arbete kommer man också att behandla marknadsföring och planering av ett idrottsevenemang, hur man skall motivera barn att spela tennis och hur man för teorin till praktiken i själva kursskedet. Beställaren av detta examensarbete är Lovisa tennisklubb (LTK) som är en privat tennisklubb.</p> <p>Lovisa tennisklubb vill ordna ett tennisevenemang för barn som det är lätt att delta i, och på detta sätt få mera synlighet i Lovisa så att medlemsantalet i klubben skulle kunna öka. Målsättningen med detta tennisevenemang är att få barnen att tycka att tennis är en rolig idrottsgren och kanske i framtiden vilja börja spela tennis som hobby.</p> <p>Detta arbete är riktad till Lovisa tennisklubbs tennistränare som drar tenniskurser både sommar- och vintertid. Målsättningen med detta examensarbete är att skapa en hållbar utveckling för Lovisa tennisklubbs juniorverksamhet. Med hjälp av denna handbok strävar man efter att få minst 20 stycken deltagare per tenniskurs.</p>	
Nyckelord:	Projektbeskrivning, tenniskurs, Lovisa
Sidantal:	57
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	
Author:	Projektbeskrivning samt utveckling av en tenniskurs
Title:	
Supervisor (Arcada):	Topi Taskinen
Commissioned by:	Loviisan tenniskerho – Lovisa tennisklubb
<p>Abstract:</p> <p>This thesis is a project description which gives guidance in how to organ-ize a tennis course for children at the age of 8 to 12 years. In this thesis will find out what should be taken into consideration in the various stages of a course plan during a project work and then find development proposals to improve the Lovisa tennis club's course activities. This thesis will deal with the marketing and the planning of a sports event, how to motivate children to play tennis and how to put the theory into practice at the course phase. The commissioner of this thesis is Loviisan tenniskerho LTK (Loviisa tennis club) which is a private tennis club.</p> <p>Loviisan tenniskerho wants to organize a sports event for children, which would be easy to participate in and to enjoy, and in this way get some more visibility in order to in-crease the number of members in the club. The aim of this tennis event is to introduce this field of sports to the children, and make them find out its joy, and maybe even give them a future hobby.</p> <p>This thesis is intended for the tennis coaches of Loviisan tenniskerho, which arrang-es tennis courses in the summer and in the winter. The purpose of this thesis is to create a sustainable development for the junior activity of the club. Consequently, the goal is to get at least twenty participants by each course with the help of this handbook.</p>	
Keywords:	Project description, tenniscourse, Loviisa
Number of pages:	57
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

# INNEHÅLL / CONTENTS

<b>1</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Lovisa tennisklubb (LTK).....</b>	<b>7</b>
2.1	Föreningens verksamhet i dagens läge .....	7
2.2	Lovisa tennisklubbs styrelse.....	8
2.3	Beställare av arbetet "Projektbeskrivning samt utveckling av en tenniskurs" .....	9
<b>3</b>	<b>Tennis som idrottsgren.....</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>Tennisens fördelar .....</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Syfte och frågeställning.....</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>Metodik.....</b>	<b>12</b>
<b>7</b>	<b>Etik.....</b>	<b>13</b>
<b>8</b>	<b>Faserna inom planering av ett evenemang.....</b>	<b>13</b>
8.1	Initiering .....	14
8.2	Förarbete .....	14
8.2.1	<i>Vad innehåller ett lyckat evenemang .....</i>	<i>15</i>
8.3	Planering .....	16
8.3.1	<i>Effektmål.....</i>	<i>16</i>
8.3.2	<i>Delmål .....</i>	<i>16</i>
8.3.3	<i>Milstolpeplan.....</i>	<i>17</i>
8.3.4	<i>Projektbudget .....</i>	<i>17</i>
8.3.5	<i>Utvärdering .....</i>	<i>17</i>
8.4	Genomförande.....	18
8.5	Avslutning och utvärdering.....	18
8.6	Implementering.....	19
<b>9</b>	<b>Leda ett projekt på ett effektivt sätt.....</b>	<b>19</b>
9.1	Lär känna projektgruppen och dig själv.....	20
9.2	En stabil grund för projektarbete .....	21
9.3	Stärk projektgruppens sammanhållning och drivkraft .....	21
9.4	Utveckla kommunikationen inom en projektgrupp .....	22
9.5	Projektgruppens effektivitet genom grupprocess .....	23
9.6	Gör projektarbete mer framgångsrik och roligt.....	23
9.7	Anpassa ditt ledarskap till projektarbete .....	25
<b>10</b>	<b>Vad bör man tänka när man ordnar en tenniskurs .....</b>	<b>26</b>

10.1	Målsättning .....	26
10.2	Målgruppen för kursen .....	27
10.3	Kontaktuppgifter” .....	28
10.4	Marknadsföring av kursen .....	28
10.5	Broschyr .....	29
<b>11</b>	<b>Tenniskursens uppbyggnad .....</b>	<b>30</b>
11.1	Tenniskursens tidpunkt.....	30
11.2	Tenniskursens plats.....	31
<b>12</b>	<b>Slutdiskussion .....</b>	<b>31</b>
<b>13</b>	<b>Källor .....</b>	<b>33</b>
<b>14</b>	<b>Bilagor.....</b>	<b>36</b>
14.1	Tabell för alla verktyg man behöver till kursen .....	36
14.2	Lektion 1 .....	36
14.3	Lektion 2 .....	41
14.4	Lektion 3 .....	44
14.5	Lektion 4 .....	46
14.6	Lektion 5 .....	50
14.7	Marknadsbroschyr på finska och på svenska .....	52
14.8	Feedback blankett på svenska .....	55
14.9	Feedback blankett på finska.....	56

# 1 INLEDNING

Efter att Jarkko Nieminen avslutat sin professionella idrottskarriär inom tennisen, så återstår det inte längre finländska tennisspelare som spelar på internationell toppnivå inom singelspel. (ATP World Tour 2017) Den senaste tiden har den finländska tennisen ändå fått ett lyft när Henri Kontinen vunnit en stor internationell tennistävling (Grand-Slam kategori) inom dubbelspel. (ATP World Tour 2017)

För att man skall kunna vaska fram nya tennisstjärnor som når internationell nivå krävs det att barn redan i tidig ålder börjar spela tennis. En viktig förutsättning för att de skall utvecklas till duktiga tennisspelare är att barnen skall tycka att det är roligt att komma på en tennislektion – tennis är under långa tider endast en hobby före det kanske blir ett yrke i framtiden. Genom motiverande inlärningsmetoder håller man kvar intresset för tennis hos barn. Målsättningen med en ny idrottsgren för ett barn är långsiktig, med andra ord utför man grenen i tiotals år eller kanske t.o.m. livet ut.

Lovisa tennisklubb (LTK) är en liten, men dock växande förening i Östra Nyland som vill utveckla sin verksamhet, speciellt inom juniorverksamheten (för tillfället finns det endast sex stycken aktiva juniorer). Tennisklubben har alltid drömt om att få bygga en egen innehall där man kan spela tennis. För att drömmen skall kunna bli konkretiserad krävs det mera medlemmar (speciellt juniorer), så att man kan få ekonomiskt stöd för byggandet av en hall, samt medel för att kunna upprätthålla den. På detta sätt skulle man också kunna hitta nya talangfulla spelare.

Uppdragsgivaren av detta examensarbete, Lovisa tennisklubb, har beställt en handbok om hur man planerar, marknadsför, utför och slutför en nybörjarkurs i tennis för barn i åldern 8 till 12 år. Via nybörjarkurserna hittar man personer som är intresserade av tennis och på detta sätt finns det en större möjlighet att öka medlemsantalet i klubben. LTK har inte hittills haft någon professionell tennislärare som ordnat och genomfört tenniskurser i klubbens namn. Genom mer professionell verksamhet skulle föreningens verksamhet förbättras märkbart.

Det har gjorts forskningar i barns motoriska färdigheter och i deras fysiska utveckling. Det har också gjorts forskningar i vilka fysiska krav tennisen ställer. Dock har man inte ändå forskat i vilka fysiska krav som ställs på ett barn när han/hon skall spela tennis. Man har inte heller forskat så värst mycket i vilka pedagogiska och didaktiska färdigheter en tennisinstruktör bör ha när man lär ut tennis åt barn.

## **2 LOVISA TENNISKLUBB (LTK)**

Lovisa tennisklubb är en förening som bildades år 1933 och har i dagens läge cirka hundra aktiva spelare.

Tennis har aldrig varit en stor idrottsgren i Finland förut och speciellt i en liten stad som Lovisa var denna sport en relativt okänd idrottsgren. År 1933 bildades Lovisa tennisklubb (LTK) med närmare fyrtio medlemmar. Intresset för tennis i staden har vuxit årligen, och LTK har under årens gång uppnått fina meriter både på lokal och nationell nivå och därför finns det god potential inom föreningen idag att komma upp till en hög nationell nivå.

LTK:s medlemsantal började stiga allt mer under åren 1937–1938 när spelförhållandena i staden blev allt bättre i och med att Casinoparkens utetennisplaner blev klara år 1934. Under dessa år fick föreningens juniorverksamhet också en bra start för en håll-bar utveckling och föreningen fick de första tävlingsspelarna. (Lovisa tennisklubb – Loviisan tenniskerho 2008)

### **2.1 Föreningens verksamhet i dagens läge**

I dagens läge har föreningen Lovisa tennisklubb två stycken herrlag. Representation-slaget spelar för närvarande i division två och föreningens andra lag spelar i division fyra. Man kan egentligen kalla LTK till en så kallad sommarförening, för verksamheten är väldigt livlig på sommaren då man kan spela utomhus vid Casinoparkens tennisplaner (Kaptensvägen 4), men under vintern har föreningen Harjurinteen koulus gymnastiksal

till sitt förfogande, där det endast finns en tennisplan (som har ett inne-bandygolv) för de hundra skrivna medlemmarna. Föreningen har utan vidare framgång försökt få understöd för att kunna bygga en egen tennishall med goda spelförhållanden åt sig. Föreningens medlemsantal den 31.12.2016 var 123 stycken, varav 70 är herrspelare, 29 damspelare, 13 pojkjuniorer och 11 flickjuniorer. (LTK:s årsberättelse 2016)

LTK vill ge en möjlighet åt alla att spela tennis och ha roligt, både på hobbynivå och med tävlingsinriktning. Lovisa tennisklubb ordnar årligen varje sommar nybörjarkurser (i juni och i augusti) både för barn och för vuxna. Tennisklubbens marknadsföring består förutom broschyrer även av representationslagets seriematcher och nybörjarkurser för barn och vuxna.

Eftersom Lovisa tennisklubb vill bli en aktiv idrottsförening också på vinterhalvåret krävs det att klubben har en egen tennishall där det finns två till tre stycken tennisbanor. Dagens läge med cirka 100 skrivna medlemmar räcker inte att hålla i gång en tennishall. Detta betyder att tennisklubben borde få cirka dubbelt mera aktiva medlemmar för att kunna hålla i gång en verksamhet i en tennishall under vinterhalvåret. Om föreningens kursverksamhet skulle driva minst 20 stycken barn för varje kurs skulle sannolikheten för ett ökat medlemsantal öka inom klubben.

## **2.2 Lovisa tennisklubbs styrelse**

Lovisa tennisklubbs styrelse består av sex stycken personer. Inom styrelsen har vi en ordförande, en viceordförande, en planansvarig, en kassör, en tränaransvarig och en sekreterare. (LTK:s årsberättelse 2016)

Styrelsen samlar sig två gånger per år (en gång på hösten och en gång på våren) då man går igenom om det har skett någon förändring i klubbens verksamhet under året. Det som är bristfälligt i dessa träffar och möten är att man inte funderar på det kommande året och om man skulle kunna utveckla och hitta på något nytt inom klubbens verksamhet. Detta



betyder att man inte heller funderar i genom och utvecklar tillsammans tenniskurserna som ordnas under sommarens gång.

## **2.3 Beställare av arbetet "Projektbeskrivning samt utveckling av en tenniskurs"**

Lovisa tennisklubb ansåg att detta examensarbete skulle kunna fungera som ett bra hjälpmedel då man ordnar tenniskurser för barn. Genom välplanerade och ordnade kurser som lockar allt fler barn till tennisplanerna skulle föreningen få mera synlighet i Lovisa, och på detta sätt föreningens verksamhet kunna utvecklas. Det som LTK vill satsa mest på är att utveckla juniorverksamheten och få medlemsantalet att öka på juniorsidan, för detta är föreningens svagaste område för tillfället. I dagens läge finns det inte någon följande "nästa generation" i föreningen som skulle kunna ta över ansvaret för tävlingsspelet när de som nu tävlar avslutar sin karriär.

Framför allt vill Lovisa tennisklubb erbjuda barn en tenniskurs som ger positiva upplevelser på tennisplanen och rörelseglädje i allra högsta grad. Lovisa tennisklubb vill erbjuda så många som möjligt en möjlighet till rörelseglädje både på hobbynivå och inom tävlingsidrott.

## **3 TENNIS SOM IDROTTSGREN**

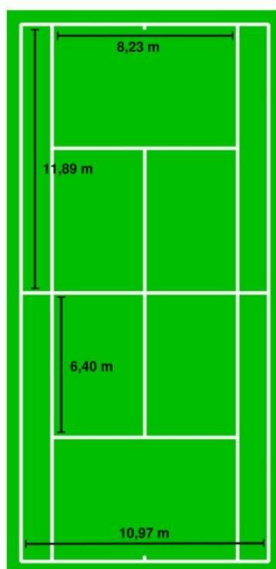
Tennis är en bollsport som spelas på ett rektangulärt område som har en bredd på 8,23 meter och en längd på 23,77 meter (se bild nedanför). I mitten på tennisplanen finns det ett nät som ligger på 0,91 meters höjd (man bör slå bollen över nätet). Tennis spelas med fullstora tennisracketar och med fullstora tennisbollar. (Svenska tennisförbundet 2008)

Inom tennis behövs en god allmän dynamisk koordinationsförmåga, vilket betyder att man lyckas få en bra timing mellan tennisracketen och bollen, d.v.s. man kan träffa bollen och utföra ett tennisslag. I denna gren behöver man också en temporal samt rumsinriktad koordinationsförmåga som betyder att man kan anpassa sina egna kognitiva tankar till

situationen d.v.s. förstå hur bollen reagerar när motståndaren har utfört sitt slag. I denna gren behöver man också visuell-manuell koordination (d.v.s. öga-handkoordination) vilket innebär att kroppen kan ta emot visuell information via synsinnet, därefter kunna hantera informationen och anpassa den till motoriska aktiviteter, m.a.o. föra armen och racketen på rätt plats rätt tid. (Vale 2002 s.11)

Tennis är en idrottsgren som går ut på mycket oförutsägbara snabba, korta rörelser som upprepas flera gånger på samma sätt. I denna gren är man också tvungen att göra många riktningförändringar när man rör sig och löper på tennisplanen. Tennis är en intervallbaserad gren där t.ex. en bollduell kan ta upp till 10 sekunder med ungefär 20 sekunders vila. En tennismatch kan vara t.o.m. i en timme eller två. (Kovacs 2006)

Nedanför en bild på en fullstor tennisplan.



Figur 1. Fullstor tennisplan med mått. (Källa: Svenska tennisförbunde 2008).

## 4 TENNISENS FÖRDELAR

Om man som förälder vill att barnet skall börja med en hobby som har med idrott att göra är tennis ett bra alternativ. Tennis är en idrottsgren som man hålla på med livet ut, vilket är värt att noteras då man börjar med denna idrottsgren. När man spelar tennis utvecklas

både de fysiska och de psykiska färdigheterna. (Tennis Australia 2017) I Finland finns det tävlingsklasser mellan 5–90 år. (Suomen Senioritennis ry 2014)

I Finland så finns det över 100 000 hobbyspelare och över 23 000 medlemmar i olika tennisföreningar. Runt om i Finland ordnas det tenniskurser för nybörjare, de som redan har erfarenhet av grenen på hobbynivå och för tävlingsspelare. I dagens läge så finns det 168 olika tennisföreningar i Finland som ordnar tenniskurser för olika nivåer spelare. Kurser ordnas året runt. (Suomen tennisliitto 2018)

Denna idrottsgren är individuellt inriktad, vilket betyder att utövaren lär sig att handskas med sig själv på ett helt annat sätt än om man jämför med t.ex. en lagsportare. Då man spelar tennis på hobbynivå fungerar spelarna själva oftast som domare, vilket betyder att de själva måste kunna döma om bollen är innanför linjen eller inte. På så vis lär sig barnen att själva ta ansvar för sina egna handlingar och beslut. Således lär de sig också av sina misslyckanden, och på detta sätt växer de som spelare och som människor. De lär sig att gå igenom motgångar och konstant anpassa sig till nya situationer (ganska sällan kommer bollen alltid på samma sätt tillbaka från motståndaren). Detta är en idrottsgren som utvecklar barnets problemlösningsförmåga och strategiska kunnande. Man får även lära sig vad arbetsmoral betyder det finns nämligen inte någon annan på tennisplanen som slår bollen för någon annans skull. (Tennis Australia 2017)

Fastän tennis långt är en individuell idrottsgren, så tränar man oftast i träningsgrupper på flera personer. Således lär sig barnet också att samarbeta med andra människor. Tennis spelas även i dubbel, vilket innebär att man spelar två spelare mot två spelare. När man utövar denna form av tennis bör man kunna kommunicera med sin spelpartner om t.ex. vem som slår vilken boll. (Tennis Australia 2017)

Som det framgår i kapitlet ”Tennis som idrottsgren”, så behöver man i tennis en bra grovmotorik, öga-handkoordination, finmotorik, snabbhet, styrka och en god balansförmåga. Alla dessa färdigheter är nödvändiga för att kunna leva ett friskt liv både fysiskt och psykiskt. (Tennis Australia 2017)

## 5 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Detta examensarbete är en projektbeskrivning för tenniskurser som har ordnats av Lovisa tennisklubb. Syftet med detta arbete är att ge rådgivning och utvecklingsförslag för hur man skall utveckla tennisklubbens kursverksamhet. I arbetet finns också färdiga modeller för hur man skall instruera en tennislektion, t.ex. mångsidiga övningar som kombinerar både lek och teknik samt blanketter för feedback som kan delas ut i projektets slutskede när kursen är avslutad.

Forskningsfrågorna i arbetet är: Vad skall man ta i beaktande inom kursplaneringens olika skeden under ett projektarbete? Hur kan man utveckla Lovisa tennisklubbens kursverksamhet? I detta arbete behandlas krav på tennisen som idrottsgren och vilka positiva effekter grenen kan medföra.

## 6 METODIK

Eftersom detta är ett utvecklingsarbete/funktionellt arbete, har projektbeskrivning använts som forskningsmetod. I denna forskningsmetod går man steg för steg igenom hur man skall arbeta sig framåt mot ett gemensamt mål inom ett projekt. I detta arbete så finns det en målgrupp som man jobbar för. Man fokuserar på vad målsättningen är med detta arbete, vem mottagaren av denna produkt är och hur skall man gå tillväga för att man skall uppnå arbetets syfte. I ett funktionellt examensarbete vill man föra fram helhetsbilden på ett visuellt och teoretiskt sätt, d.v.s. genom text och bilder visas processen för hela arbetet. (Airaksinen & Vilkkä 2003 s.51)

Med denna forskningsmetod kommer denna produkt att bestå hur man skall gå till väga från start till mål under en evenemangsplanering inom idrott och tennis. I detta arbete kommer man att gå igenom de faser som innehåller när man skall ordna ett evenemang. Läs mera om det i kapitlen "Faserna inom planering av ett evenemang" och "Leda ett projekt på ett effektivt sätt". (Hagström & Mattssons 2010)

Lovisa tennisklubb har i tiotal år ordnat tenniskurser både för barn och för vuxna under sommarhalvåret. Deltagarmängden har varit varierande mellan 2–15 deltagare under de

senaste 40 åren. Under 2000-talet har det ändå varit svårt att få deltagare till kurserna och under de senaste 20 åren har det varit på kurserna cirka 3–5 stycken deltagare. Under de senaste åren så har det kommit ett lyft med tennislektionernas kvalitet när föreningen har en idrottsinstruktör som är specialiserad till tennis. Problemet har ändå varit att få barn till kurserna fastän också tennislektionerna kvalitet har ökat. Problemet ligger inte i vad som händer under tenniskursens gång utan det som händer före tenniskursen, dvs. med andra ord att det har funnits brister i marknadsföreningen och planeringsskede har inte heller gjorts med tillräcklig eftertanke, tex. har klubben haft trasiga tennisbollar, minitennisnät och låneracketar. Dessutom har det endast varit marknadsföring på föreningens egna hemsidor på internet och inga annonser i de lokala tidningarna eller på sociala media.

## **7 ETIK**

I detta examensarbete har man använt de nyaste källor som finns tillgängliga. Dessutom är alla källor pålitliga och tillförlitliga. Källorna har valts ut med ett brett perspektiv (källor från andra länder) för att kunna få en bredare synpunkt till ämnet. Skribenten har inte heller kopierat eller plagierat någon källa till arbetet.

## **8 FASERNA INOM PLANERING AV ETT EVENEMANG**

När man börjar och jobba med ett nytt projekt som man inte gjort tidigare så lönar det sig att dela in projektet i olika arbetsfaser. Då underlättar man att strukturera arbetet och på detta sätt gör man också alla saker med större sannolikhet i rätt ordning och risker för att man skulle ”tappa bort sig” eller gå för snabbt framåt i arbetsprocessen minskar också betydligt (faserna fungerar som ett hjälpverktyg).

I detta examensarbete så kommer man att använda sig av Sandra Mattsons och Andreas Hagströms modell för hur skall bygga upp ett evenemang. Modellen är tagen från boken ”Att leda projekt från start till mål” som är en bok som behandlar hur man skall bygga

upp ett idrottsevenemang, eftersom tenniskursen är ett idrottsevenemang så passar denna modell ypperligt till denna handbok. Dessutom har man också tagit med andra källor till arbetet för att få ett bredare perspektiv.

Ett projekt kan delas in i sex stycken olika faser. De är: Initiering, Förarbete, Planering, Genomförande, Utvärdering och Implementering. (Hagström, Mattson, S 2010 s.14-15)

## **8.1 Initiering**

Ett projekt börjar alltid med att någon uttrycker en önska eller en ide för något. Det kan vara att man vill utveckla ett idrottsevenemang till något bättre än vad det har varit, eller testa på något helt nytt koncept som man inte gjort tidigare, eller sedan försöka hitta lösningar på ett problem. Sedan börjar man och fundera att vilka möjligheter har man att uppfylla själva idén och finns det utmaningar som kan komma emot på vägen som man redan nu måste fundera på. Det är också viktigt att komma ihåg att man inte fäster sig med endast ett alternativ utan håller sig öppen för andra alternativ också.

Om man vill ha en bra start på ett projekt är det viktigt att man gör upp en uppdragsbeskrivning. Detta är ett sätt där man lagar upp projektets ramar och förutsättningar. Här går man igenom vilka krav man har på projektet och om det finns något som man bör avgränsa så att inte projektet blir för brett och stort. Man gör också en inriktning för vilken målgrupp man vill ha med i projektet och hur det skall se ut med miljökravet (t.ex. hur många tennisbanor behöver man). Tidslängden påverkar också projektets bredd så det är också viktigt att analysera igenom att hur länge t.ex. en tenniskurs skall pågå. (Hagström, Mattson 2010 s.18-19)

## **8.2 Förarbete**

I den andra fasen så har man bestämt sig för att göra något, man har t.ex. kommit på att man bör utveckla något som kan vara att man vill utveckla allt bättre tenniskurser för att få mera medlemmar till föreningen. I denna fas så gör man en förstudie för alla de aspekter

som är avgörande för ett projekt (verktyg, ekonomi, personal, hur många deltagare). Man skall också ta i beaktande sina egna förutsättningar för att kunna ordna ett evenemang så man inte överskrider ekonomiska faktorer. (Macheridis, 2009 s.130,196)

Samtidigt bör man också granska om det finns tävlande konkurrenter som också ordnar liknande evenemang (t.ex. Borgå och Kotka?). Det är också viktigt att det finns en projektansvarig som tar ansvar och ser till att allting fungerar och allting görs i rätt ordning på rätt sätt. (Hagström, Mattson 2010 s.22 )

Det är också viktigt man gör en intressantanalys under förstudiearbete. Detta är en metod där man kollar upp och kartlägger att vilken målgrupp påverkas av detta evenemang och sedan när projektet har tagit slut så kan man ta ställning att till vem skall man börja kommunicera till under och efter projektet om de skulle t.ex. vilja bli medlemmar i klubben och fortsätta att spela tennis. Med hjälp av detta hjälpmedel får man en bild hur många människor kommer att vara med i det kommande projektet.

Under förarbete så är det också väldigt viktigt att man gör upp en riskanalys, dvs. att man kartlägger alla de faktorer som kan vara en risk för själva projektet. Då skall man också undersöka att hur man kan undvika alla dessa risker så att de inte uppstår. Det kan vara risker som redan kommer i planeringsskede (falluckor som kan dyka upp) eller så riskfaktorer när själva kursen redan praktisk är i gång. (Hagström, Mattson 2010 s. 22-24)

### **8.2.1 Vad innehåller ett lyckat evenemang**

När man planerar ett evenemang är det viktigt att man använder sig av sin kreativitet och skapar en bild av evenemanget på papper, för att få en bild av hur allting skall se ut i verkligheten. Samtidigt fastställer man också tydliga målsättningar som man vill uppnå med evenemanget och på vilket sätt man går till väga. Om man skall lyckas med att planera och utföra ett evenemang på ett framgångsrikt sätt, måste man veta vilket slag av evenemang man vill ha och hur man skall organisera det. Man bör alltid tänka på målgruppen när man planerar vilken typ av evenemang man vill ha (t.ex. en tennis-kurs för vuxna ser annorlunda ut i jämförelse med en tenniskurs för barn). Det är också väldigt viktigt att fundera på hur man skall marknadsföra evenemanget, och på vilket sätt man

skall göra så att folk får veta vad det handlar om, och på så vis få så många som möjligt att delta. En av de viktigaste faktorerna att tänka på om man vill skapa ett lyckat evenemang är att budgeten håller ihop med all planering och utföring. Om man inte har tid att planera tillräckligt noga sin budget i förhållande med målsättningarna, kan det uppstå svårigheter under vägens gång och då påverkas också slutresultatet. Det optimala skulle vara att budgeten passar ihop med utrustningen (verktyg, planhyran, instruktörens lön o.s.v.) och med målsättningarna. (Laurence 2012 s.5-7)

## **8.3 Planering**

Den tredje fasen är en av de viktigaste faserna om man vill att projektet skall nå framgång. Senast i detta skede så granskar man att man har en tydlig målsättning för sitt arbete före man börjar och planera evenemanget. Det är viktigt att målsättningen för arbetet är tydligt och klart så att man kan prioritera de viktigaste aktiviteterna till projektet. Det är också därför viktigt att man har ett tydligt mål så att man kan medföra sitt budskap vidare till andra människor som kan t.ex. vara sponsorer. (Hagström, Mattson 2010 s.30)

### **8.3.1 Effektmål**

När en tennisklubb ordnar en nybörjarkurs för barn så handlar det allt som oftast om ett effektmål, dvs att projektets målsättning har samma innehåll som själva projektets syfte. Effektmål handlar om att man vill komma fram med en utveckling, åstadkomma något eller få en ändring på något. Oftast kan se resultaten av ett effektmål efter många år (långsiktigt) och därför kan det finnas utmaningar att mäta om man fått önskade resultat. (Eklund 2010 s.27)

### **8.3.2 Delmål**

För att få en bra inblick för vad man skall göra inom projektet för att uppfylla sina egna målsättningar så lönar det sig att sätta upp delmål som skall uppfyllas inom sitt arbete före man kommer fram till det slutliga målet. På detta vis får man en mer konkret bild hur



projektet skall se ut och helheten för arbetet blir mer tydligt. Delmålen kan vara mätpunkter som skall finnas med i projektets olika delar och på detta vis för-säkrar man att man gör rätta saker från början. (Hagström, Mattson 2010 s.34)

### **8.3.3 Milstolpeplan**

Ett bra sätt att kunna ordna och prioritera sina delmål är att skapa en så kallad milstolpeplan. På detta vis kan man lättare se helhetsbilden hur projektet ser ut från punkt "A" till "Ö". Att ha en milstolpeplan är också väldigt bra om man har under projektets gång flera processer igång samtidigt, med hjälp av milstolpeplanen minskar riskerna för problem när man har en tydlig plan för vad man skall göra. En milstolpeplan skapar man genom att börja planera från slutet av projektet (dvs. målsättningen) och efter det skapar man delmålen som skall uppfyllas. (Eklund 2010 s.97)

### **8.3.4 Projektbudget**

Det är alltid viktigt att man gör en projektkalkyl där man räknar alla kostnader som hör till projektet. Det kan annars finnas en risk att man överskrider sin egen budget eller blandar ihop projektets budget med t.ex. föreningens budget till de pengar som inte hör till projektet. Därför kan det vara lönsamt att man skapar ett skilt projektkonto där alla de pengar som är till förfogande till projektet finns så att man inte blandar ihop andras pengar. Det är ett lätt sätt att följa upp och redovisa de ekonomiska resultat som projektet har fört med sig. Det lönar sig att man gör upp en lista på alla de kommande kostnader för projektet som t.ex. kan vara verktyg, personallöner och utrymmeshyra. Ett bra sätt att följa med ekonomin är att man kollar upp den vid varje delmål och granskar att allting är i ordning. (Hagström, Mattson 2010 s.40-41)

### **8.3.5 Utvärdering**

När projektet börjar lida mot sitt slut har det blivit dags att utvärdera kursen. Det som är väldigt viktigt att tänka på är att vad vill man få reda på i förfråganen. Man borde få

information som har ett värde när man skall börja ett nytt projekt. Då kan man ta med sig de faktorer som man lyckats med och sedan förbättra de faktorer som var brister i det föregående projektet. Då gör man inte på nytt samma misstag om igen. Läs mer om utvärdering i ”Avslutning och utvärdering” kapitlet. (Eklund 2010 s.123)

## **8.4 Genomförande**

Från den aktivitetsplan man gjort i planeringsskede börjar man och utföra i praktiken. För att allting skall fungera i denna fas så är det viktigt att alla som är inblandade i projektet sköter sin egen uppgift. Vid varje delmåls etapp kollar man upp läget om det har uppstått problem som bör lösas och sedan fortsätter man åter med genomförandet av evenemanget. Ett bra sätt att underlätta genomförandet av evenemanget är att skapa en så kallad ”projektavla” (tankekarta) där hela projektplanen och målsättningen finns och där kan man också följa med att vem som gör vad. Hur en projektavla ser ut är helt frivilligt men det kan t.ex. vara en fil på t.ex. ”Dropbox” eller på ”Google Documents”. (Hagström, Mattsson 2010 s.46)

## **8.5 Avslutning och utvärdering**

När projektets praktiska del och genomförande har tagit slut så är det dags att göra en utvärdering för evenemanget så att man kan utveckla sitt eget projektarbete. När man utför en utvärdering så bör man forska från två stycken olika synvinklar. För det första skall man utvärdera om man har jobbat med rätt saker i förhållande till sina egna målsättningar och för det andra skall man granska om man har jobbat på rätt sätt. Till utvärderingen skall man spegla till sina egna målsättningar, effekter och sina resultat.

Före man väljer sin utvärderingsmetod skall man fundera på att vad skall man göra med den utvärdering som man får och hur skall man använda den för att kunna utveckla sin egen verksamhet. Det som är också ytterst viktigt att tänka på är att vad vill man få reda på med utvärderingen, vill man t.ex. få veta mera om effekten på sitt arbete eller är man tex. mer resultatriktad. (Tonnquist 2011 s.35)

När man fått svar på de frågor som ligger ovan är det betydligt lättare att gå vidare och välja sin utvärderingsmetod. Att utföra ett frågeformulär är ett lämpligt sätt att utföra kartläggning eller utvärdering när man vill ha information om ett visst ämnesområde från flera personer samtidigt. Den bästa tidpunkten för att utföra en utvärdering i form av ett frågeformulär är i slutet av evenemanget när alla är ännu på plats av målgruppen (då minimerar man risker för bortfall). (Carlström & Carlström Hagman 2006 s.207-208)

När utvärderingen är klar är det dags att skriva en slutrapport för sitt projekt där man summerar hela arbetet som man gjort från början till slut. Rapporten bör innehålla projektets målsättning, de resultat man kom till, vilka effekter uppstod och sina egna erfarenheter. Det är också ytterst viktigt att fundera på att vem skall läsa slutrapporten och vad skall man använda den till, t.ex. alla de som varit med i projektet och vil utveckla sin egen verksamhet. (Hagström, Mattson 2010 s. 60)

## **8.6 Implementering**

Detta är en av de viktigaste faser inom ett projekt. Efter att projektet tagit slut och man tagit vara på sina resultat och de lärdomar man fått under resans gång så försöker man göra en förbättring i sin egen verksamhet och utföra en utveckling. Detta kan betyda i praktiken att man utför ett nytt projekt med ny vision med de nya lärdomar man fått från det tidigare projektet. (Hagström, Mattson 2010 s.60)

## **9 LEDA ETT PROJEKT PÅ ETT EFFEKTIVT SÄTT**

När man jobbar i en grupp som en ledare inom ett projektarbete är det ytterst viktigt att man kan komma överens, samarbeta och kommunicera med sin egen grupp som man jobbar med. Det finns inga förutsättningar för ett bra projekt om man inte kan jobba ihop med andra människor.

När man arbetar i en grupp kan man dela in arbetet i två stycken olika perspektiv. Det första perspektivet är vad gruppen arbetar med (arbetets tema) och det andra perspektivet

hur gruppen arbetar (arbetsmetod). Det är väldigt viktigt att kunna se hur en grupp fungerar och hur gruppen kan arbeta effektivt när man granskar både innehållet för gruppen och för arbetet och processen som gäller för arbetets del. (Hagström, Mattson 2010 s.66)

## **9.1 Lär känna projektgruppen och dig själv**

En effektiv projektgrupp består av flera olika personer som har sina egna styrkor och som kan ge sitt kompetensområde till det gemensamma mål som man jobbar för. Fastän också man har en kompetent arbetsgrupp är det viktigt att man känner de andra som arbetar i gruppen för att kunna utveckla och optimera ett bra samarbete.

För att en projektgrupp skall fungera bör det finnas minst fyra stycken olika roller som stöder gruppens potential för att utföra arbetet för ett gemensamt mål om man vill nå ett önskvärt resultat. (Hagström, Mattson 2010 s.66–67)

### **1. Samspelare-en laginriktad och relationsorienterad roll**

Om man är en samspelare tycker man om med stor sannolikhet om lagarbete och man har en bra arbetsmoral. När det uppstår problem och konflikter kan man tänka klart och hitta lösningar för att sedan kunna gå vidare. Relationer för andra människor är viktiga genom att ge förståelse och lyhördhet. Man prioriterar sina egna behov längre bort i från andra människors behov. (Hagström, Mattson 2010 s. 67)

### **2. Entreprenör visionär och kreativ roll**

Som en entreprenör ser man möjligheter, är öppen för nya idéer och är redo för att ta små risker för att kunna få en förändring tillstånd. En entreprenör ses vara en kreativ människa som är entusiastisk. Man vågar bryta det gamla mönstret för att kunna utveckla verksamheten. (Hagström, Mattson 2010 s. 67)

### **3. Genomförare- ett resultatorienterat mål och roll**

Om man är en genomförare i en projektgrupp är man mycket fokuserad för att nå ett bra resultat. Man ser till och driver de andra gruppmedlemmarna för att få alla saker gjorda.

Ibland kan det uppstå konflikter om man har allt för stor drivkraft för att få saker gjorda och då kan det vara svårt att komma ihåg att lyssna på de andra gruppmed-lemmarnas åsikter. (Hagström, Mattson 2010 s. 67)

#### **4. Administratör strukturerande och iordning hållande roll**

En lojal person med bra arbetsmoral som ser till att det är ordning och reda inom gruppen när man arbetar i ett projekt. Denna person skapar ett system där man följer gemensamma regler och tydliga rutiner för arbetet. (Hagström, Mattson 2010 s. 67)

## **9.2 En stabil grund för projektarbete**

En projektgrupp är ett visst antal personer som jobbar tillsammans och genomför ett projekt. Hur stor gruppen är beror mycket på projektets omfattning och krav. För att gruppen skall kunna arbeta tillsammans mot ett gemensamt mål är det viktigt att det sker en organisering inom gruppen. Organisering betyder i praktiken att det sker en rollfördelning bland projektmedarbetarna. Dessutom skall man granska att relationerna inom gruppen fungerar att man kan kommunicera på ett sätt som fungerar för alla. Dessutom är det viktigt att bestämma i förväg att på vilket sätt skall man utföra beslut. (Macheridis 2009 s.196)

## **9.3 Stärk projektgruppens sammanhållning och drivkraft**

Innan man börjar ett projekt är det viktigt att man ger sig tid till projektgruppen. Varje gruppmedlem har sin egen förutsättning och kunskap som behövs under arbetets gång. Dessutom kan det vara att det finns personer i gruppen som inte tidigare har arbetat med varandra. Därför är det viktigt att man träffar gruppen innan projektet börjar och bygger upp relationer och försöka skapa "vi-anda" inom gruppen. På detta sätt blir gruppens engagemang för det kommande projektet allt starkare. Det är viktigt att man känner sina medarbetare ganska bra för att när det uppstår konflikter under projektets gång kan det vara att vissa uppfattar och löser problem på olika sätt och därför är det viktigt att man

hittar redan före arbetet börjar en gemensam ”röd tråd” inom arbetsmetoder. (Löw 1999 s.40–41)

## **9.4 Utveckla kommunikationen inom en projektgrupp**

För att ett samarbete kan fungera är en bra kommunikation mellan projektgruppsmedlemmarna en avgörande faktor. Med hjälp av kommunikation blir arbetet en gemensam process som man utför.

När en person kommunicerar med en annan är det viktigt att man lägger upp uppmärksamhet för faktorer som kan påverka på den andra som man har en diskussion med, ifall den andra tar emot information bättre muntlig än skriftligt kan det vara lönsamt att kommunicera muntligt om det finns möjlighet. Det är också viktigt att lägga märke till att vilket tonläge och man använder sig av och hurudant kroppsspråk man har när man går en diskussion, annars kan samtalet bli vilseledande. (Hagström, Mattson 2010 s.70–71)

Återkoppling är en mycket viktig del av en lyckad kommunikation (feedbackdiskussion). Allt för många ledare fokuserar mera på de saker som ligger dåligt till och går återkopplings diskussioner om de faktorer, istället för att man också skulle fokusera på de saker som är lyckade, ta positiv energi från de saker som lyckats och ge också positiv feedback till sina medarbetare och då har man mycket mera att vinna. Det är alltid viktigt att man är så specifik och konkret som möjligt när man utför återkopplingsdiskussioner, dessutom är det viktigt att man går dessa diskussioner så snabbt som möjligt efter att det varit den specifika händelsen.

Det kan vara svårt för mottagaren att ta emot feedback (om det handlar om ett konstruktivt samtal). Det går lätt att man inte förstår budskapet för diskussionen eller att man försvarar eller förklarar bort sig själv. Man borde ändå försöka att öppet kunna ta emot råd, analysera och sedan skapa en förändring till sina handlingar. (Hagström, A, Mattson, S 2010 s.72–73)

## **9.5 Projektgruppens effektivitet genom gruppprocess**

En projektgrupps effektivitet är väldigt beroende om det finns fungerande gruppprocesser. Det innebär att det sker en rättvis rollfördelning, hur kommunikationen fungerar om det uppstår problem och konflikter, dvs. andra ord att hur bra kan en grupp samarbeta tillsammans.

När en grupp ställer upp för ett uppdrag så är det viktigt att man talar igenom med hela gruppen så att alla blir hörda att vad skall målsättningen vara för uppdraget. När detta görs med god eftertanke ökar sannolikheten att de individuella arbetsinsatserna och prestationer blir bättre. Denna process betyder i verkligheten att gruppen kan hålla fokus på sin egen prestation i en positiv anda på något som man kan påverka på. (Hagström, Mattson 2010 s.73–74)

När man jobbar med andra människor så är det viktigt att finns en bra sammanhållning i gruppen. Detta betyder ett grupptänkande som är likartat och det finns en stark lojalitet för sina medarbetare. När det finns en bra sammanhållning är gruppen inte lika sårbar och om det uppstår konflikter finns det en större sannolikhet att man klarar av dem.

Att kunna fatta beslut kan vara en av de mest utmanande situationer en grupp kan vara med om. Det finns inga officiella lösningar för hur man skall gå till väga när man befattar beslut, men ett gott råd är att man gör upp en tankekarta när man skall göra ett beslut som involverar en eller flera personer. Då har man gjort en beslutprocess och inte slösat tid för att vinna så många människor som möjligt för att kunna befatta ett beslut. (Hagström, Mattson 2010 s.75)

## **9.6 Gör projektarbete mer framgångsrik och roligt**

I detta kapitel behandlas olika faser som handlar om grupputveckling och om de skeden en grupp går igenom när man arbetar tillsammans med andra människor. En utveckling går aldrig rakt framåt och uppåt utan den vanligtvis får fram och tillbaka beroende för vad det är för situationer som kommer upp. Ibland kan det vara så att utvecklingen stannar

upp för en längre tid, men ibland kan utvecklingen också gå väldigt snabbt framåt. Ökade krav, förändringar i omgivningen påverkar också en utveckling för en grupp. (Hagström, Mattson 2010 s.76)

#### 1. **Beroende och inkludering**

När ett nytt projekt startar är projektmedlemmarna beroende av sin ledare. De följer lätt efter projektledaren och gör enligt hans direktiv och kommando. Allt som oftast är man mer intresserad att ge ett gott intryck till ledaren än att hålla fokus på det egentliga arbetet. (Hagström, Mattson 2010 s.76)

#### 2. **Kamp och oberoende**

Under denna fas vill medlemmarna i gruppen frigöra sitt eget behov från ledaren. Då kan det uppstå problem mellan arbetssättet och målsättningen. Denna fas kan vara väldigt viktigt om gruppen skall utveckla, men det kan också vara slutet på gruppens samarbete och kampen kan sluta med att alla går skilda vägar och i värsta fall avbryts projektet. (Hagström, Mattson 2010 s.76)

#### 3. **Struktur och tillit**

Om projektgruppen klarar av att lösa alla problem som varit i "Kamp och oberoende" kapitlet kommer gruppmedlemmarnas samarbete att effektivisas och engagemanget för arbetets del är bättre än någonsin hertill. Kommunikation inom gruppen har också blivit allt bättre och rollerna inom gruppen har blivit mer tydlig för varje persons del. (Hagström, Mattson 2010 s.76)

#### 4. **Produktivitet och arbete**

I denna fas blir gruppen ett effektivt lag som jobbar bra tillsammans och kan prestera önskvärda resultat. Efter många avgörande frågor och problem har man hittat lösningar på alla de faktorer som varit avgörande för kvaliteten och kvantiteten på arbetet. (Hagström, Mattson 2010 s.76)



## 5. **Projektgruppens avslut**

I denna fas bestämmer projektgruppen att skilja sig åt (gruppen hade redan från början en bestämd livslängd). Om projektet har varit lyckat kan också gruppen försöka hitta nya uppgifter åt sig själv vilket igen förlänger livslängden. (Hagström, Mattson 2010 s.76-77)

## 9.7 **Anpassa ditt ledarskap till projektarbete**

En professionell ledare kan alltid anpassa sin stil att leda en grupp beroende på situationen och på gruppens förutsättningar för att uppnå vissa möjligheter. Som en ledare måste man kunna anpassa sig till olika situationer och ha en vilja att lösa problem om det uppstår konflikter. Det är ytterst viktigt att man tar ansvar över att saker blir gjorda men också att man kan dela ansvaret för arbetet med sina medarbetare.

Inom situation anpassad ledarstil finns det fyra stycken olika sätt att leda en grupp. Dessa är instruerande, övertygande, delegerande och samrådande ledarstil. (Löow 1999 s. 111)

1. **Instruerande ledarstil:** Denna ledarstil är mer fokuserad på att man kan genomföra uppgifterna som finns i ett arbete. Relationen mellan medarbetarna är inte alls så viktig. Man kan ha väldigt duktiga medarbetare men om det uppstår en konflikt eller en ny situation kan det vara att det blir osäkert och ovilligt att utföra arbetet. Ledaren bör ge klara direktiv för vad som skall göras och om något går snett under arbetets gång bör man ta i med problemet så snabbt som möjligt. Man kan också instruera om det behövs till sina medarbetare att vilket är det mest effektiva sättet att arbeta. (Löow 1999 s.112)
2. **Övertygande ledarstil:** I denna ledarstil är man fokuserad både på arbetsuppgiften och på relationerna inom gruppen. Denna ledarstil innebär att man stöder gruppen och förtroende till medarbetarna för att utföra sina uppgifter. På detta sätt går man mot projektets mål. (Löow 1999 s.112)

3. **Delegerande ledarstil:** projektledaren har en inriktning både på arbetsuppgiften och relationerna i gruppen. Denna ledarstil innebär att man delegerar ansvar och rättigheter till de som är aktiva inom projektet. Man har kommit överens med gruppen som man arbetar med vad målsättning är för projektet, då kan gruppen självständigt göra beslut och då kan projektledaren också själv fokusera på sitt eget arbete. (Löow 1999 s.112)
  
4. **Samrådande ledarstil:** Projektledaren är ganska lite fokuserad på att utföra uppgiften och ger mera energi till att hålla upp relationerna inom gruppen. I denna ledarstil har gruppen kompetens att utföra uppgiften men viljan att göra det är inte så värst stark. I denna ledarstil ger projektledaren utrymme till sina medarbetare att tänka igenom på vilket sätt de skulle lösa problemet. (Löow 1999 s.112)

## 10 VAD BÖR MAN TÄNKA NÄR MAN ORDNAR EN TENNISKURS

När man ordnar ett evenemang i form av en tenniskurs så finns det alltid en målsättning för själva arbetet. Målsättningen för denna tenniskurs är att barnen får bekanta sig med idrotten tennis och blir inspirerade av den. Då barnen fått intresse för idrottsgrenen så vill de kanske fortsätta med att spela, vilket kan betyda att de blir medlemmar i tennisklubben och Lovisa tennisklubbs verksamhet växer.

### 10.1 Målsättning

Det är ytterst viktigt att tänka ut vad målsättningen med kursen är och vad man vill uppnå med detta arbete. När man planerar ett evenemang kan man fråga sig själv: "Varför ordnar vi detta evenemang?" och "Vad är målsättningen med detta evenemang?" När man hittat svaret på dessa frågor kan man jobba vidare med arbetet. Man skall ändå komma ihåg att målsättningarna bör vara realistiska med tanke på tennisklubbens resurser.

Varje tenniskurs man ordnar bör ha ett klart huvudmål och möjligtvis också andra stödande målsättningar. Själva huvudmålet bör relateras till den viktigaste orsaken till varför man vill få med deltagare till sitt evenemang, t.ex. ”Kom med och ha det roligt och bekanta dig med tennisen!” Stödande målsättningar kan vara t.ex. de faktorer som man har som ”baktanke”, så som t.ex. att introducera tennisen som en möjlig hobby för så många som möjligt. Allt som oftast kommer kunden ihåg endast huvudbudskapet med evenemanget och därför är det viktigt att man poängterar detta när då man gör marknadsföringen. (Vallo, Häyrinen 2003 s. 130)

När Lovisa tennisklubb har ordnat tenniskurser för barn har man haft ett ytligt effektmål som är att få mera deltagare till kurserna vilket innebär att föreningens medlemsantal skulle kunna öka efter kursen. Klubben har dock ändå inte ställt upp en konkret målsättning för att t.ex. sträva till att få 20 stycken deltagare till en kurs (tidigare har man endast önskat att det kommer så många som möjligt). Detta betyder med andra ord att det har då också fattats ett delmål och en milstolpeplan för projektets del.

## **10.2 Målgruppen för kursen**

Före man börjar ordna en tenniskurs är det viktigt att man har en klar bild för sig vilken målgrupp man kommer att rikta marknadsföringen till. När man bestämt vilken målgrupp man kommer att vända sig till skall man komma ihåg att inom denna målgrupp finner man kanske nya framtida medlemmar i klubben eller blivande tennisspelare. Att välja barn som målgrupp har den fördelen att alla barn kanske inte ännu har någon speciell hobby som de ägnar sig åt under dagarna, vilket betyder att de via denna tenniskurs möjligen kan hitta en.

Då man funderar på deltagarnas mängd bör man ta i beaktande att det endast finns tre tennisplaner bredvid varandra i Lovisa till förfogande. Eftersom tennis kräver mycket utrymme, har man bestämt att tenniskursen får använda sig av alla tre stycken tennisplaner. Vid ett tennisnät ryms det sex stycken personer som kan slå boll samtidigt. Med tre stycken stora tennisnät till förfogande ryms det således 15–20 personer på en och samma kurs. (Vallo, Häyrinen 2003 s.133-135)

### **10.3 Kontaktuppgifter**

När de blivande kursdeltagarna anmäler sig till kursen, lämnar de också sina kontaktuppgifter (eller vårdnadshavarens kontaktuppgifter) till personen som fungerar som kursansvarig. Således är det lättare att hålla vårdnadshavaren uppdaterad om möjliga förändringar under kursens gång. Det kan t.ex. börja regna såpass mycket, att det inte går att vistas utomhus, utan man blir tvungen att flytta kursen inomhus istället. Eller om barnet t.ex. får hemlängtan kan man ringa till föräldrarna och på detta vis lugna ner barnet.

För att man skall kunna minimera risken för att människor avbokar sitt deltagande i kursen, så lönar det sig att skicka en anmälningsbekräftelse t.ex. per e-post där kunden får veta att anmälningen lyckats. Ett annat effektivt sätt att påminna kunden om evenemanget är att skicka ett meddelande per sms dagen innan eller samma dag som evenemanget äger rum. (Vallo, Häyrinen 2003 s.144-145)

### **10.4 Marknadsföring av kursen**

Eftersom Lovisa tennisklubb har en knapp budget, så blir marknadsföringen av denna kurs aningen utmanande om man vill uppnå en bra synlighet. För att människorna skall få veta om kursen så är reklambroschyrer ett förmånligt sätt att marknadsföra sig på och dela ut dem bland folket i Lovisa. En broschyr kan vara tryckt på ett papper i storleken A3 där all fakta om kursen presenteras i logisk ordning och får det att låta lockande och roligt att delta i. Ett bra sätt är att skriva ut 100 stycken broschyrer och dela ut dem bland folket i Lovisa centrum där de flesta människorna rör sig. Det lönar sig också att fästa broschyrer på anslagstavlor i matbutikerna, idrottshallarna, skolorna, daghemmen och vid sommarrestaurangerna.

För att kunna marknadsföra en kurs på sociala medier på ett förmånligt sätt, kan man uppdatera tennisklubbens egna hemsidor samt uppdatera föreningens sida på Facebook, ”Casinopuiston tenniskentät”, där det för närvarande finns 114 stycken följare. Dessutom

kan man marknadsföra kursen i Facebook-grupperna "LOVIISAN SANO-MAT", där det finns 6491 medlemmar, "Loviisa: Tapahtumat & Händelser", där det finns 770 medlemmar, "Forum Östnyland", där det finns 2605 medlemmar och i gruppen "Nya Östis", där det finns 2483 medlemmar. På detta vis når man över 12 000 människor utan bekostnad.

Dessutom lönar det sig också att lämna in en annons till lokaltidningarna Loviisan Sanomat och Nya Östis. Man kan även lämna in en annons till tidningen Östnyland. Det är viktigt att man marknadsför kursen både på finska och på svenska. Det är också viktigt för arrangörerna att komma ihåg att de kan kalla lokaltidningarna på plats när kursen är på gång. På så vis får tennisen i Lovisa också mer synlighet.

## **10.5 Broschyr**

Med tanke på marknadsföringen är broschyren som delas ut i staden mycket viktig. Broschyrens uppgift är att ge en helhetsbild av hela evenemanget på ett intresseväckande sätt, så att man får så många deltagare som möjligt.

Det är ytterst viktigt att man lägger ned tillräckligt med tid på att planera broschyrens layout och utseende. Det är ju broschyren som ger den första inblicken i vad det är frågan om. Om broschyren inte är tillräckligt lockande finns det en stor risk att deltagarmängden inte blir så stor som man önskat.

I broschyren bör man lyfta fram den glada stämningen som kommer att finnas på evenemanget och som man kommer att få uppleva om man deltar i kursen. Kunden bör få en bra och glad bild av själva evenemanget.

Ur informationen i broschyren är det ytterst viktigt att det kommer fram när kursen äger rum (tidpunkten). Det skall också framgå vilka veckodagar (datum) samt klockslag (när undervisningen börjar och när den slutar). Sedan är det också väldigt viktigt att plats och adress (samt körinstruktioner) finns, så att alla deltagarna hittar till tennisplanerna. Sedan bör det också finnas information om vilken utrustning man bör ta med sig, så att man t.ex. har lämpliga kläder. Det är också viktigt att nämna i informationen i broschyren om vem som är arrangör (dvs. föreningens namn bör finnas med) och kontaktuppgifterna, så att

man vet åt vem man anmäler sig och förstås även instruktioner om hur man går till väga för att anmäla sig. Det som också är väldigt viktigt är att priset på kursen också kommer fram.

Efter att man anmält sig får man ett meddelande per e-post eller sms med vidare information om hur man kommer till tennisplanen och anmäler sig att man är på plats. (Vallo, Häyrinen 2003 s.163)

## **11 TENNISKURSENS UPPBYGGNAD**

Denna tenniskurs består av fem stycken lektioner där man går igenom tennisens olika slag dag för dag. Kursen innehåller mångsidiga och enkla övningar som är tydliga att instruera och lätta att utföra. Övningarna är också planerade så att barnen kan arbeta i par, och på detta sätt bidrar man till möjligheten för dem att hitta nya vänner samtidigt som de lär sig att samarbeta med andra människor. Varje lektion har ett eget tema som man lär ut och som sedan alltid repeteras följande dag innan man börjar med det nya temat. Lektionen börjar alltid med en uppvärmning, därefter följer själva tennisövningen, och sedan slutar lektionen alltid med en slutlek.

Efter att sista tennislektionen är utförd har tennistränarna frågat barnen muntligt vad de tyckt om kursen. Denna använda utvärderingsmetod är yttlig och det kan vara svårt för att få konkreta utvecklingsfaktorer för kursen. När man utvärderar en kurs skriftligt i form av en feedbacks blankett som är anonym ökar sannolikheten att man får mer tydliga utvecklingssynpunkter och mer givande konstruktiv feedback för hur man skall utveckla kursen i framtiden. Då kan man också utföra en implementerings fas, en fas som inte gjorts tidigare i föreningen.

### **11.1 Tenniskursens tidpunkt**

Tidpunkten för själva kursen bör övervägas noggrant. Den kan spela en stor roll beroende på om det finns villiga människor att delta i kursen. (Vallo, Häyrinen 2003 s. 298)

Traditionellt har Lovisa tennisklubb ordnat sina nybörjarkurser första veckan i juni och första veckan i augusti före grundskolorna börjar sitt läsår. Detta på grund av att semesterna ofta inleds efter midsommaren (vilket kan betyda att folk är bortresta) och då skolorna har börjat så börjar även oftast barnens andra kvällsaktiviteter. När man har delat ut broschyrer i skolorna om kursen så finns denna tenniskurs också med högre sannolikhet i ”färskt minne”, eftersom kursen påbörjas veckan efter skolorna inlett sina sommarlov.

## **11.2 Tenniskursens plats**

Det finns endast en lämplig plats i Lovisa där man kan ordna en tenniskurs för flera barn. Platsen är Casinoparkens tennisplaner (Kaptensvägen 4, 07920 Lovisa) som är belägna vid badstranden. På detta område finns det tre stycken tennisplaner till förfogande samt stora gräsmattor bredvid där man också kan ordna aktiviteter om det finns behov. Vid Casinoplanerna finns det omklädningsrum med sociala utrymmen och bänkar som fungerar som läktare. Bredvid tennisplanen finns en strandkiosk. Ifall det skulle regna när kursen äger rum finns Lovisas bollhall och Harjurinteen koulu (Ratakatu 1, 07920 Lovisa) (finska gymnasiets) gymnastiksal till förfogande. (LTK, Lovisa Tennisklubb - Loviisan Tenniskerho 2017)

På Lovisa tennisbanor har klubben över 30 låneracketar samt hundratals tennisbollar för olika nivåer spelare. Dessutom har klubben också flera tennisnät som man kan rigga upp på banorna för att det kan bli en mångsidig verksamhet på alla banor.

## **12 SLUTDISKUSSION**

Som det tidigare har nämnts i detta arbete, har Lovisa tennisklubb ordnat i tiotals år för både barn och vuxna, dock har kursernas framgång inte alltid varit så lysande. Deltagarmängderna har varit mellan 3–5 stycken de senaste åren under 2010-talet. Med följd av detta har medlemsantalet i föreningen inte heller vuxit under de senaste tio åren. Fastän också kvaliteten för kursens innehåll har blivit bättre under de senaste åren har det ändå

inte kommit deltagare till tenniskurserna. Problemet ligger i kursens förberedelseskede. Detta arbete består av en evenemangsplanerings botten där man använt som metod projektbeskrivning som betyder att man visar steg för steg hur man skall bära sig åt när man ordnar ett idrottsevenemang. Med hjälp av detta arbete ger man en bättre förutsättning för att det skall bli en ändring på saken inom föreningen.

När man börjar ett projekt med en initiering och förarbete borde man först kolla upp vilka resurser man har som en evenemangsplanerare, dvs att man har alla redskap man behöver eller behövs det inskaffas något, platsen för själva kursen, vilka är de ekonomiska resurser och sedan också kolla upp att när har konkurrenterna sina egna kurser (andra idrottsföreningar) att man inte kör på varandra. Detta betyder i praktiken att man borde kolla i vilket skick föreningens tennisbollar och låneracketar är. Detta utförs inte inför varje sommarkurs och föreningens låneracketar är snart 20 år gamla. Dessutom kollar man inte upp föreningens ekonomiska situation om man skulle ha råd att göra en liten investering för t.ex. kommande marknadsföring. Dessutom har Lovisa tennisklubb ordnat samtidigt sommarkurser när alla andra större föreningar i Lovisa stad har ordnat sina sommarkurser (som t.ex Lovisa Tor och Fc Lovisa) vilket har lett till att alla barn har gått till de större föreningars idrottskurser

När man börjar och planera evenemanget skall man först tänka att hur kommer kursen att se ut i verkligheten (hur ser innehållet ut, tidpunkt). Efter att man har en klar bild i huvudet och på papper hur kursen kommer att se ut är det lättare att börja söka sponsorer och för att kunna börja marknadsföra kursen i sitt hela. Dessa är sådana faktorer som inte Lovisa tennisklubb har funderat på när de förbereder sig för nästa nybörjarkurs. Nybörjarkurserna marknadsförs inte genom tillräckligt många kanaler vilket leder till en brist av kursernas synlighet. Detta betyder i praktiken att klubben har endast lagt en notis om sina kurser på sina egna hemsidor och inte alls marknadsfört i sociala media eller i de lokala tidningarna. Det som är viktigt som föreningen inte heller gjort tidigare är att utföra en skriftlig utvärdering för sina kurser. Om man inte får feedback från deltagarna blir det mer utmanande att utveckla sin egen verksamhet. Under de tidigare kurserna har tennislärarna endast frågat muntligt av eleverna vad de tyckt om kursen, vad som har varit roligast och om det har varit något som de har mindre tyckt om.



En viktig förutsättning för att ett projektarbete ska fungera är att det finns en projektgrupp som arbetar för alla projektets arbetsfaser med en gemensam målsättning och med ett fungerande ledarskap som anpassas till arbetsgruppen. En stark ”Vi-anda” ökar möjligheterna för ett bättre och mer effektivt samarbete.

Skribenten vill tacka Lovisa tennisklubb och fram för allt klubbens ordförande Anders Nordström som gav idén och gjorde det möjligt för att kunna skapa detta arbete att man kan utveckla verksamheten i skribentens moderförening.

## 13 KÄLLOR

AEGON Schools Tennis, 2017. *Activity cards set two*. s. 32. Tillgänglig: <https://www3.lta.org.uk/NewWeb-site/LTA/Documents/Clubs%20Parks%20and%20Schools/Schools/Pri-mary/Schools%20Tennis%20Activity%20Cards%20-%20Set%202.pdf> Hämtad: 24.3.2017

Airaksinen Tiina & Vilkkä Hanna. 2003. *Toiminallinen opinnäytetyö*. s. 51. Kustannusosakeyhtiö Tammi. ISBN 951-26-5034-7

ATP World Tour, 2017. *Peers/Kontinen Win Australian Open Doubles Crown*. Tillgänglig: <http://www.atpworldtour.com/en/video/peers-kontinen-win-australian-open-2017-doubles-crown> Hämtad: 3.2.2017

ATP World Tour, 2017. *Singles*. Tillgänglig: <http://www.atpworldtour.com/en/rankings/singles> Hämtad: 3.2.2017

Carlström, Inge & Carlström Hagman, Lena-Pia. 2006. *Metodik för utvecklingsarbete & utvärdering*. s. 103–105, 207–208. Studentlitteratur. ISBN 978-91-44-03824-7

Eklund, Sven. 2010. *Arbeta i projekt*. s. 27, 97, 121, 123. Studentlitteratur. ISBN: 978-91-44-06063-7

Hagström, A, Mattson, S. 2010, *Att leda projekt från start till mål*. s. 6, 13-15, 18-20, 22-26, 28, 30-32, 34-36, 40-42, 44, 46, 56,58, 60-61, 64,70-77 SISU Idrottsböcker Stockholm. ISBN: 978-91-86323-07-3

Kovacs, M. S. 2006, *Applied physiology of tennis performance*. s. 38. Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2653871/pdf/381.pdf> Hämtad: 2.4.2017

Laurence, Carter. 2007. *Event planning*. s. 5–7. AuthorHouse. ISBN-13: 978–1434341334

Lovisa tennisklubb – Loviisan tenniskerho, 2008. *Lovisa tennisklubb – Loviisan tenniskerho 1933-2008*. s. 57, 59. Print Mill Ab, Lovisa

LTK, Lovisa Tennisklubb - Loviisan Tenniskerho, 2017. *LTK*. Tillgänglig: <https://sites.google.com/site/ltktennis/Home> Hämtad: 11.2.2017

Löw, Monica, 1999. *Att leda och arbeta i projekt*. s. 40–41, 111–112. Liber Ekonomi. ISBN: 91-47-04459-4

Macheridis, Nikos. 2009, *Projektaspekter Kunskapsområden för ledning och styrning av projekt*. s.130, 196. Studentlitteratur AB. ISBN: 978-91-44-05476-6

Nestlé Kids' Club, 2000. Tennis Activity Guide, s. 5,1 2, 15: Tillgänglig: <https://www.partypacks.co.uk/blog/wp-content/uploads/2016/06/Tennis-Activity-Guide-1.pdf> Tagen: 15.4.2017

Rutherford, Jack. 1999. *Skills, Drills & Strategies for Tennis*. s. 25. Routledge; 1 edition. ISBN-13: 978–1890871147

Suomen Senioritennis ry, 2014. *SM-kisat*. Tillgänglig: [http://www.senioritennis.fi/?page\\_id=43](http://www.senioritennis.fi/?page_id=43) Hämtad: 3.2.2017

Suomen tennisliitto, 2018a. *SEUROILLE*. Tillgänglig: <http://www.tennis.fi/seurat/>  
Hämtad: 21.1.2018

Suomen tennisliitto, 2017b. *Säännöt minitennis*. Tillgänglig: <http://www.tennis.fi/kilpailut/tykkimaki-mini-ja-miditennis-tour/tykkimaki-mini-ja-miditennis-tour-yksilosarja/saannot/> Hämtad: 24.3.2017

Suomen tennisliitto, 2018c. *YHTEISTYÖKUMPPANIT*. Tillgänglig: <http://www.tennis.fi/tennisliitto/yhteistyokumppanit/> Hämtad: 21.1.2018

Svenska tennisförbundet, 2008. *Kravanalys tennis*. s. 12. Tillgänglig: <http://www.tennis.se/globalassets/svenska-tennisforbundet/dokument/utbildning/kravanalys-svtf.pdf>  
Hämtad: 25.3.2017

Tennis Australia, 2017a. *You're never too young or old to play tennis*. Tillgänglig: <https://www.tennis.com.au/learn/benefits/physical-benefits> Hämtad: 22.12.2017

Tennis Australia, 2017b. *Developmental benefits for children*. Tillgänglig: <https://www.tennis.com.au/learn/benefits/developmental-benefits-for-children> Hämtad: 1.3.2017

The Royal Marines, 2017. *Tennis*. s. 6-8. Tillgänglig: <http://www.teachpe.com/gcse/Tennis.pdf> Hämtad: 28.11.2017

Tonnquist, Bo, 2011. *Projektlledning*. s. 315. Sanoma Utbildning. ISBN: 9 789 152 326 473

Vale, Mark. 2002. *Junior Tennis: A Complete Coaching Manual For The Young Tennis Player*. s. 11. Barron's Educational Series. ISBN-13: 978-0764119163

Vallo, Helena & Häyrynen, Eija. 2003. *Tapahtuma on tilaisuus: opas onnistuneen tapahtuman järjestämiseen*, Helsinki: Tietosanoma Oy, s. 130, 133–135, 144–145, 163, 298 ISBN: 9518852170

Wegner, Oscar. 2016. *Play Like The Pros*, s. 40-41, 53-54, 66- 67, 84. Tillgänglig: [https://coachtube.com/course\\_lesson/new-book-with-oscar-wegner/play-like-the-pros-with-oscar-wegner/555581](https://coachtube.com/course_lesson/new-book-with-oscar-wegner/play-like-the-pros-with-oscar-wegner/555581) Hämtad: 28.11.2017

## 14 BILAGOR

### 14.1 Tabell för alla verktyg man behöver till kursen

Infoplats	Tennisplanen	Förstahjälpsplats	Allmänt område	Sociala utrymmen
Bord	5st tennisnät	2st första hjälpsväskor	Bänkar	Fungerande Wc
Stolar	100st tennisbollar	Säkerhetsplan		Fungerande dusch
Dator	20st låneracketar			Wc papper
Pennor	Koner			
Suddgummi	Hula -hularingar			
Blanketter för feedback				
Låda för feedbackblanketter				
Fortsättningskurs-blanketter				

### 14.2 Lektion 1

#### Introduktion till kursen: 5 minuter

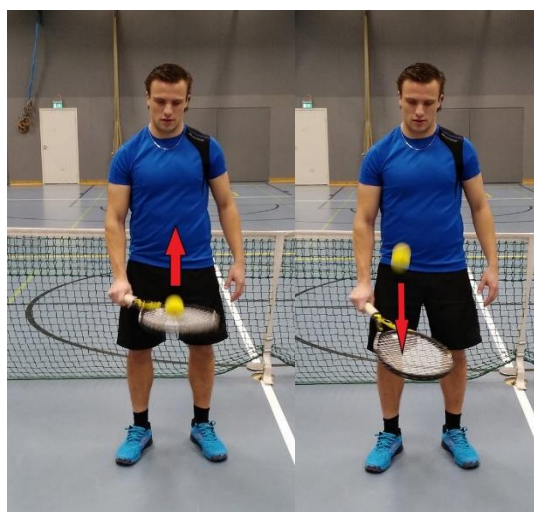
Introduktionen börjar med att tennisinstruktören ber barnen att sätta sig i form av en cirkel och efter det presenterar han/hon sitt namn och berättar kort om sig själv. Efter detta presenterar barnen sina namn. När presentationen är slutförd berättar instruktören i kort-het om vad tennisveckan kommer att innehålla och om vad den första övningen kommer att gå ut på, dvs. uppvärmningen.

#### Uppvärmning: 10 minuter

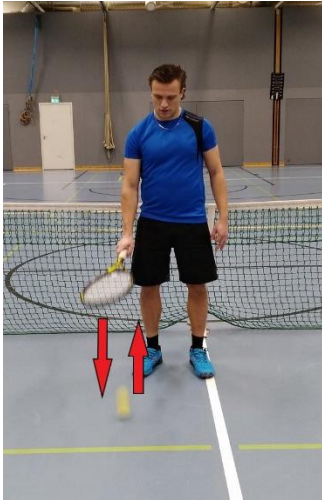
Instruktören delar in barnen i två eller fyra stycken olika lag (beroende på hur många barn som är på plats). Varje lag står på var sin sida eller vid var sitt hörn av tennisplanen. I centrum av planen finns en ring som innehåller 20 stycken tennisbollar. Övningen går ut på att barnen skall springa fram till ringen och hämta en boll till sin egen sida av planen. Barnen får endast ta en boll per gång. När alla bollar har tagit slut från ringen kan lagen börja springa och hämta bollar från de andra lagens sidor och hämta till sin egen sida. Det lag som först har samlat 10 stycken bollar vinner leken. (Nestlé Kids' Club 2000)

### **Tennisövning nummer 1: 5 minuter**

Barnen skall studsas bollen uppåt eller nedåt med tennisracketen. Man bör hålla handen i ändan av racketen där som racketens grip finns. På den första bilden studsar man bollen uppåt utan att den rör i planen. Varje gång bollen faller ner slår man den uppåt. På den andra bilden studsar man bollen nedåt så att den rör i planen. Varje gång bollen studsar uppåt slår man den ned. Detta är en övning i bollkontroll. (Rutherford, Jack 1999)



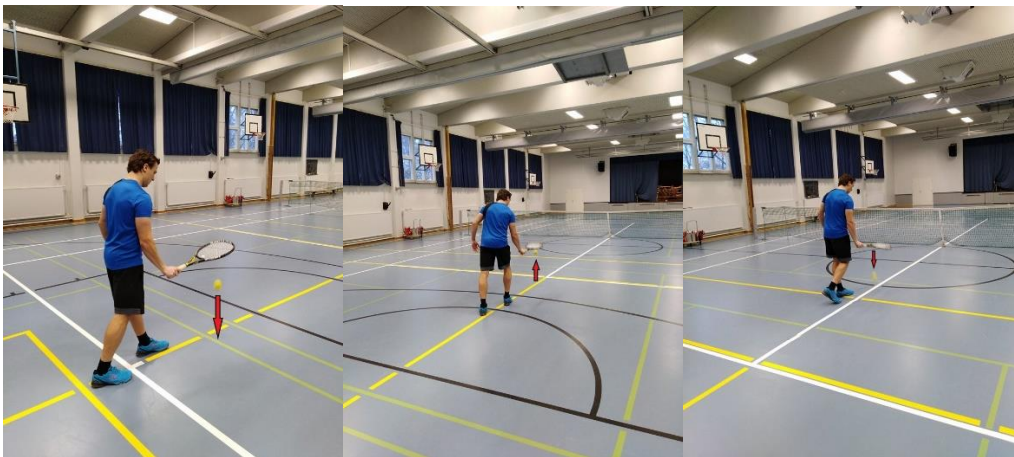
*Figur 2. Bollstudsning uppåt med racketen*



*Figur 3. Bollstudsning nedåt med racketen*

### **Tennisövning 2: 5 minuter**

Ta ett avslappnat grepp av tennisracketen där som racketens grip finns. Gå fram till tennisnätet samtidigt som bollen studsas nedåt med racketen genom att använda låga studsar med en vinkel framåt. När man kommit fram till tennisnätet, studsa bollen via nätet och studs sedan bollen bakåt till samma plats där övningen började. Detta är en övning i bollkontroll. (Rutherford, Jack 1999)



*Figur 4. Bollstudsning nedåt och framåt med tennisnätet*

### **Tennisövning 3: 10 minuter**

Genomgång av slagen forehand.

Vid genomgång av slagen forehand börjar instruktören med att berätta vilket slags grepp man bör ha av racketen för att man skall kunna utföra slaget på det lättaste sättet. Ett lätt

sätt att hitta det rätta greppet är att "skaka hand" med tennisracketen när den ligger på marken (se bilden nedan).

Hur utföra slagen forehand? Man börjar alltid med startpositionen, där racketen hålls framför kroppen och kroppstyngden lutar framåt (se bilden nedan). När bollen som man skall slå kommer börjar man med att föra racketen bakåt (swing bakåt). När bollen närmar sig kroppen utför man en swing framåt med racketen så att man träffar och slår bollen. Man bör slå bollen aningen snett uppåt så att det blir en rörelse "nedifrån uppåt". På detta sätt får man bollen att stiga över tennisnätet och över till andra sidan. Se hela forehand-rörelsen från bilden nedan. (The Royal Marines 2017)



*Figur 5. Forehand grepp av racketen*





*Figur 6. Startposition samt hela forehand slagets rörelsebanan*

#### **Tennisövning 4: 15 minuter**

Barnen delas in i par och står mitt emot varandra med cirka en meters avstånd från varandra. Det ena barnet tar i racketen från racketens mittersta stora hål (på så vis är det lättare att kontrollera bollen i början). Det andra barnet kastar försiktigt bollen till sin partners högra sida (ifall den som slår bollen är vänsterhänt så kastar man bollen till vänstra sidan) så att bollen hinner studsas en gång via marken före den når den andra partnern. När bollen studsar upp från marken och har kommit fram till partnern svingar den som har racketen i handen mot bollen med den rörelsesvingen som visas på bilden. Detta gör man turvis så att båda får öva forehand slaget. (Wegner, Oscar 2016)





*Figur 7. Forehand övningens grepp av racketen*

### **Slutlek: 7 minuter**

Plocka upp bollen. Eleverna står med varsin racket och boll. Racketen håller de i handen och bollen ligger på planen bredvid dem. Instruktören ber eleverna att utöva problemlösning genom att försöka plocka upp bollen utan att röra den med händerna. Denna övning kan man också utföra parvis. (Nestlé Kids' Club 2000)

### **Slutdiskussion: 3 min**

Barnen samlas i en cirkel med instruktören och läraren frågar om det varit en rolig dag och om barnen har lärt sig något nytt.

## **14.3 Lektion 2**

### **Introduktion till dagens lektion: 5 minuter**

Introduktionen till veckans andra lektion börjar med att barnen sätter sig ner i en cirkel och tennisinstruktören hälsar alla hjärtligt välkomna och berättar kort vad lektionen kommer att gå ut på. Vid behov kan barnen och instruktören presentera sina namn. Efter detta berättar instruktören vad dagens första övning kommer att gå ut på, dvs. upp-värmningen.

### **Uppvärmning: 10 minuter**

Följ ledaren, d.v.s. denna övning går ut på att alla barn löper i en kö med en tennisboll i handen. Instruktören ger olika direktiv som barnen bör följa. Dessa direktiv kan vara: kasta upp bollen i luften och ta fast den i händerna från luften, studsa bollen mot markytan och ta fast bollen med händerna från luften, kasta upp bollen med höger hand och ta fast bollen med vänster hand (och tvärtom), rulla bollen på markytan med händerna och rulla bollen på markytan med fötterna. (Nestlé Kids' Club 2000)

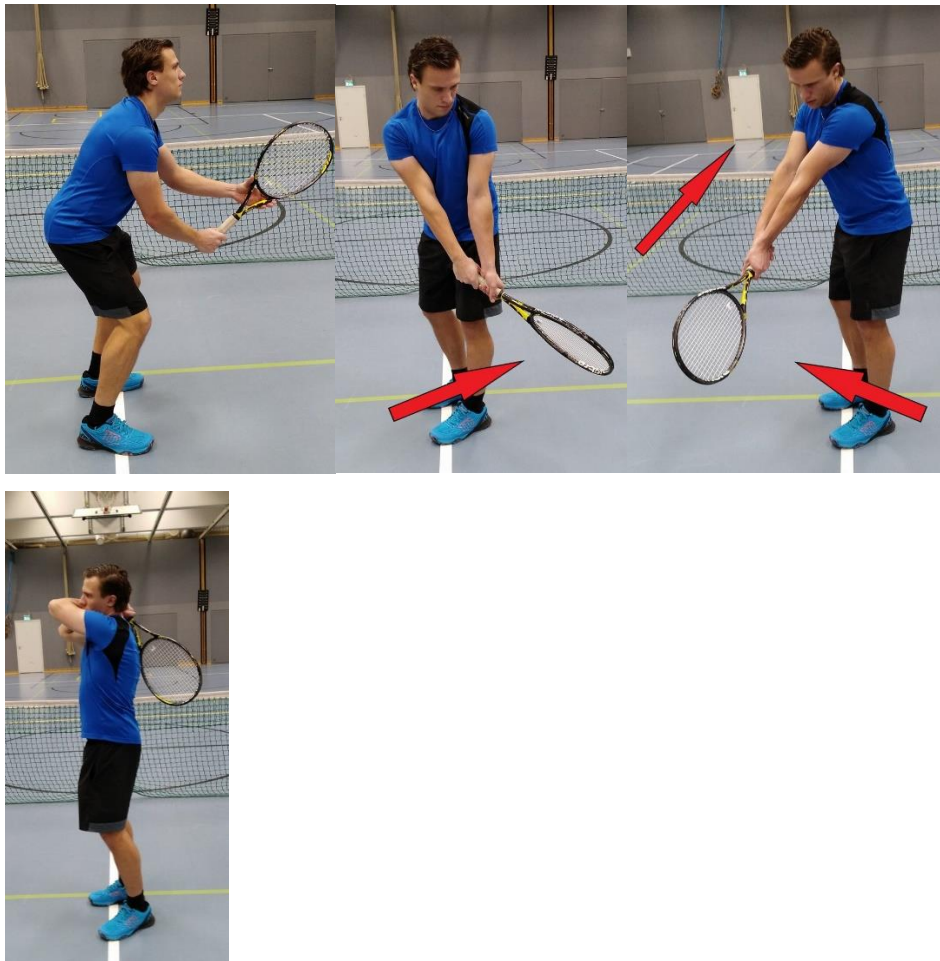
### **Tennisövning 1: 10 minuter**

Repetition av grundslaget forehand. Eleverna delas in i grupper på två personer.

Båda gruppmedlemmarna står på varsin sida av tenniset. Varje grupp får tre stycken tennisbollar till sitt förfogande. Den som i gruppen har alla bollar skall kasta upp bollen i luften, vänta tills den når markytan och studsar upp igen, därefter skall den andre försöka slå bollen över nätet till sin partner och denne skall försöka ta fast bollen. När alla tre stycken bollar är slagna över nätet byts rollerna om. (Wegner, Oscar 2016)

### **Tennisövning 2: 10 minuter**

Genomgång av grundslaget backhand. Vid genomgång av slagen backhand börjar instruktören med att berätta vilket slags grepp man skall ha av racketen. I backhandslaget använder man båda händerna (händerna är bredvid varandra på racketen enligt bilden nedan). När spelaren står i startpositionen och skall slå backhandslaget är händerna på racketen bredvid varandra och nära magmuskulerna (detta när man väntar på att bollen skall komma). När bollen kommer för man armarna åt sidan från kroppen så att man tittar över sin högra axel. Bollens träffpunkt är nära men framför kroppen (se bilden nedan). Backhand är ett spegelvänt slag av forehand och det utförs också med båda armarna. (Wegner, Oscar 2016)



Figur 8. Startposition samt hela backhandslagets rörelsebana

### Tennisövning 3: 15 minuter

Eleverna delas in i par och står mitt emot varandra med cirka en meters avstånd från varandra. Den ena tar i racketens övre grip sida med den vänstra handen. Om man är vänsterhänt så tar man i med höger hand i racketens övre grip sida. Den andra kastar en boll så att bollen hinner studsas en gång före den kommer fram och sedan utför man ett forehandsslag med den motsatta spelhanden. Slaget avslutas så att den vänstra armen rör den högra axeln. När denna övning börjar lyckas kan man ta med den andra spelhanden och sätta den bredvid på racketens nedre grip sida och utföra övningen på samma sätt. Denna övning gör man turvis så att båda får öva backhand slaget. (Wegner, Oscar 2016)

### Slutlek: 7 minuter

Överlevnadsleken, d.v.s. alla barn behöver en tennisracket och en tennisboll. Spelarna går runt på planen med en boll balanserande på tennisracketen. Instruktören ger direktiv så som t.ex. att spelarna skall svänga sig 360 grader, springa runt på planen, hoppa upp och ned och lyfta racketen över huvudet. Alla dessa direktiv bör barnet försöka utföra utan att bollen faller ner på markytan från racketen. (Nestlé Kids' Club 2000)

### **Slutdiskussion: 3 min**

Barnen samlas i en cirkel med instruktören och läraren frågar om det har varit en rolig dag och om barnen har lärt sig något nytt.

## **14.4 Lektion 3**

### **Introduktion till dagens lektion: 5 minuter**

Introduktionen till veckans tredje lektion börjar med att barnen sätter sig ner i en cirkel och tennisinstruktören hälsar alla hjärtligt välkomna och berättar kort vad lektionen kommer att gå ut på. Efter detta berättar instruktören vad dagens första övning kommer att gå ut på, dvs. uppvärmningen.

### **Uppvärmning: 10 minuter**

Kommandolek: Barnen springer runt i en cirkel på tennisbanan och väntar på tennislärarens kommando. Kommandon kan vara: hoppa jämfota, ropa ditt namn, byt riktning. (Nestlé Kids' Club 2000)

### **Tennisövning 1: 10 minuter**

Repetition av grundslagen forehand och backhand. Eleverna delas in i grupper på två personer. Båda gruppmedlemmarna står på varsin sida av tennisnätet. Varje grupp får tre stycken tennisbollar till sitt förfogande. Den som har alla bollar skall kasta upp bollen i luften, och den andra väntar tills den når markytan och studsar upp igen och då skall man försöka slå bollen över nätet till sin partner och denna skall försöka ta fast bollen. När alla tre stycken bollar är slagna över nätet byts rollerna. (Wegner, Oscar 2016)

## Tennisövning 2: 10 minuter

Genomgång av slagen volley. Detta slag utförs nära tennisen och man utför slaget direkt ifrån luften (utan att bollen studsar via planen). Man börjar alltid slaget med en startposition. När bollen kommer utför man en kort baksving från kroppen och sedan slår man bollen med en kort rörelse framåt så att träffpunkten är på en passlig distans framför kroppen så att spelarens arm är aningen böjd. Om bollen kommer till kroppens vänstra sida (backhandvolley) för man racketen bakåt åt vänster och om bollen kommer till kroppens högra sida (forehandvolley) så för man racketen bakåt åt höger. Efter detta går man tillbaka till startpositionen. (The Royal Marines 2017)



Figur 9. Startposition samt hela forehandvolleyns rörelsebana



Figur 10. Startposition samt hela backhandvolleyns rörelsebana

## Tennisövning 3: 7 minuter

Forehand volleyövning: Eleverna delas in i par. Ena partnern står cirka 0,5 meter från nätet och den andra partnern står cirka 1,5 meter från nätet. Den som står 0,5 meter håller racketen i startposition och väntar på att den andra kamraten skall kasta bollen. Bollen skall kastas till kroppens högra sida. Den som slår bollen skall blocka bollen med en kort rörelse. Båda utför turvis denna övning. (Wegner, Oscar 2016)

#### **Tennisövning 4: 7 minuter**

Backhand volleyövning: Görs på samma sätt som i forehand volleyövningen. Ena partnern står cirka 0,5 meter från nätet och den andra partnern står cirka 1,5 meter från nätet. Den som står 0,5 meter håller racketen i startposition och väntar på att den andra kamraten skall kasta bollen. Bollen skall kastas till kroppens vänstra sida. Den som slår bollen skall blocka bollen med en kort rörelse. Båda utför turvis denna övning. (Wegner, Oscar 2016)

#### **Slutlek: 7 minuter**

Lugna-ner-leken: Barnen löper runt tennisplanen i en minut. Sedan ber läraren att barnen skall sakta ner och till sist stanna och stå på sin plats. Läraren ber eleverna breda ut benen, lyfta sina armar mot himlen över huvudet och sedan sträcka sig ut så långt de kan och samtidigt lyfta upp sina hälar från marken. Andas djupt in och ut! Efter detta kan barnen börja springa lugnt igen runt planen och man börjar en ny runda. (Nestlé Kids' Club 2000)

#### **Slutdiskussion: 3 min**

Barnen samlas i en cirkel med instruktören och läraren frågar om det varit en rolig dag och om barnen har lärt sig något nytt.

## **14.5 Lektion 4**

#### **Introduktion till dagens lektion: 5 minuter**

Introduktionen till veckans fjärde lektion börjar med att barnen sätter sig ner i en cirkel och tennisinstruktören hälsar alla hjärtligt välkomna och berättar kort vad lektionen kommer att gå ut på. Efter detta berättar instruktören vad dagens första övning kommer att gå ut på, dvs. uppvärmningen.

### **Uppvärmning: 10 minuter**

Hula-hula-ring leken: Varje barn får en egen hula-hula-ring eller alternativt delas barnen in i par där de har en gemensam hula-hula-ring. Barnen skall hoppa in och ut genom ringen, löpa runt den samt sätta tennisbollar in i ringen och ta bort dem från ringen genom att först springa till en punkt som ligger 10 meter från ringen. (Nestlé Kids' Club 2000)

### **Tennisövning 1: 10 minuter**

Repetition av slagen forehand och backhand. Eleverna delas in i grupper på två stycken personer. Båda gruppmedlemmarna står på varsin sida av tennisnätet. Varje grupp får tre stycken tennisbollar till sitt förfogande. Den som har alla bollar skall kasta upp bollen i luften, och den andra väntar tills den når markytan och studsar upp igen och då skall den andre försöka slå bollen över nätet till sin partner och denna skall försöka ta fast bollen. När alla tre stycken bollar är slagna över nätet byts rollerna om. (Wegner, Oscar 2016)

### **Tennisövning 2: 5 minuter**

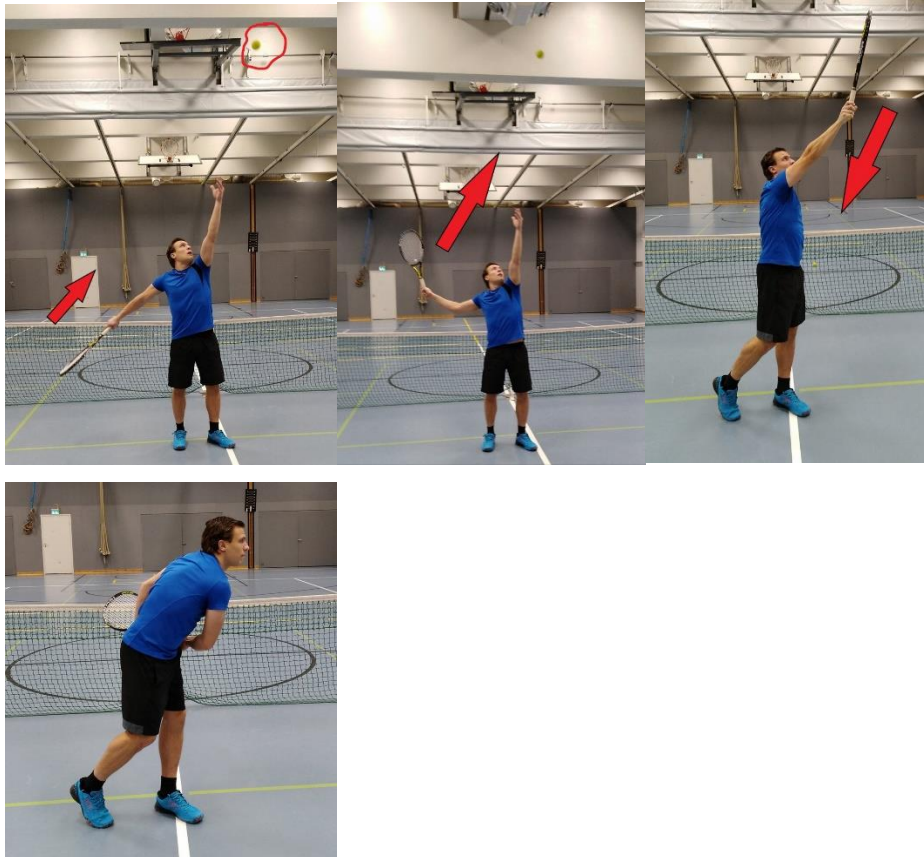
Forehand och backhandvolleyövning: Eleverna delas in i par. Ena partnern står cirka 0,5 meter från nätet och den andra partnern står cirka 1,5 meter från nätet. Den som står 0,5 meter från nätet håller racketen i startposition och väntar på att den andra skall kasta bollen. Bollen skall kastas turvis till kroppens högra och vänstra sida. Den som slår bollen skall blocka bollen med en kort rörelse. Båda utför turvis denna övning. (Wegner, Oscar 2016)

### **Tennisövning 3: 10 minuter**

Genomgång av serven: I detta slag slår man bollen direkt från luften ovanför huvudet. Man lyfter upp bollen över huvudet och armen stannar kvar uppe. Samtidigt förs rack-



eten bakåt med en baksving och styrs uppåt mot bollen. Målsättningen är att man kan slå bollen så högt som möjligt från luften. Armrörelsen är den samma som när man kastar upp en boll. (The Royal Marines 2017)



Figur 11. Servens hela rörelsebana

#### **Tennisövning 4: 2 minuter**

Serven, del 1: Träning av serven utan tennisracket. Eleverna står cirka två meter från tennisnätet. Eleverna tar bollar från bollkorgen och kastar bollarna över nätet på det viset att kastet avslutas ovanför huvudet. (Wegner, Oscar 2016)

#### **Tennisövning 5: 3 minuter**

Serven, del 2: Träning av serven med tennisracket. Eleverna står cirka två meter från tennisnätet (de håller samma position som i den förra övningen). Eleverna plockar upp



sin racket och tar ett grepp av racketen där det stora hålet finns (som om de skulle hålla i en hälften mindre racket, se bilden nedan). Barnen lyfter upp bollen ovanför huvudet och slår den med racketen med samma kaströrelse som i tennisövningen tidigare. (Wegner, Oscar 2016)



*Figur 12. Grepp av racketen i övningen av serven*

### **Tennisövning 6: 5 minuter**

Serven, del 3: Träning av serven med tennisracket. Barnen startar cirka två meter från nätet. Eleverna tar ett grepp från racketens ända (se bilden nedan). De lyfter upp bollen ovanför huvudet och slår bollen över nätet med kaströrelsetekniken. Varje gång de får bollen att flyga över nätet så får de ta ett steg bakåt, men om de inte får bollen att gå över nätet så bör de ta ett steg närmare nätet. Målsättningen med denna övning är att barnen lär sig att anpassa sina kraftresurser till slaget. (Wegner, Oscar 2016)



*Figur 13. Grepp över racketen i serven*

### **Slutlek: 7 minuter**

Barnen sprider ut sig runt på planen så de har gott om eget rum. Sedan skall barnen på lärarens kommando "torr-öva" med så långsam rörelsebana som möjligt slagen forehand, backhand, forehand volley, backhand volley och serven. Denna övning kan göras med racket eller utan racket (endast med en arm eller med två när man utför back-handslaget).

### **Slutdiskussion: 3 min**

Barnen samlas i en cirkel med instruktören och läraren frågar om det varit en rolig dag och om barnen har lärt sig något nytt.

## **14.6 Lektion 5**

### **Introduktion till dagens lektion: 5 minuter**

Introduktionen till veckans sista lektion börjar med att barnen sätter sig ner i en cirkel och tennisinstruktören hälsar alla hjärtligt välkomna och berättar kort vad lektionen kommer att gå ut på. Efter detta berättar instruktören vad dagens första övning kommer att gå ut på, dvs. uppvärmningen.

### **Uppvärmning: 10 minuter**

Barnen springer runt på ett utsatt område och lyssnar till tennislärarens order och kommandon. Läraren kan ge sådana kommandon som t.ex. "Hoppa upp och ned", "Spring på samma ställe", "Lägg er ner och ta sol", "Skaka hela kroppen" och "Gör er kropp så bred som möjligt". (Nestlé Kids' Club 2000)

### **Tennisövning 1: 10 minuter**

Repetition av grundslagen forehand och backhand. Eleverna delas in i grupper på två personer. Båda gruppmedlemmarna står på varsin sida av tennisnätet. Varje grupp får tre stycken tennisbollar till sitt förfogande. Den som har alla bollar skall kasta upp bollen i luften, och den andra väntar tills den når markytan och studsar upp igen och då skall denna försöka slå bollen över nätet till sin partner och denna skall i sin tur försöka ta fast bollen. När alla tre stycken bollar är slagna över nätet byts rollerna om. (Wegner, Oscar 2016)

### **Tennisövning 2: 7 minuter**

Repetition av forehand och backhand volleyövning: Eleverna delas in i par. Ena partnern står cirka 0,5 meter från nätet och den andra partnern står cirka 1,5 meter från nätet. Den som står 0,5 meter från nätet håller racketen i startposition och väntar på att den andra skall kasta bollen. Bollen skall kastas turvis till kroppens högra och vänstra sida. Den som slår bollen skall blocka bollen med en kort rörelse. Båda utför turvis denna övning. (Wegner, Oscar 2016)

### **Tennisövning 3: 8 minuter**

Repetition av serven, del 3: Träning av serven med tennisracket. Barnen startar cirka två meter från nätet. Eleverna tar ett grepp från racketens ända. De lyfter upp bollen ovanför huvudet och slår bollen över nätet med kaströrelse-tekniken. Varje gång de får bollen att flyga över nätet så får de ta ett steg bakåt, men om de inte får bollen att gå över nätet så bör de ta ett steg närmare tennisnätet istället. Målsättningen med denna övning är att barnen lär sig att anpassa sina kraftresurser till slaget. (Wegner, Oscar 2016)

**Tennisövning 4: 10 minuter**

Tennismatch: Barnen delas in i två stycken lag. Lagen skall få bollen att gå över nätet till motståndarens sida. Det finns inga begränsningar för hur många gånger bollen får studsas före den blir slagen till motståndarens sida. Sedan när bollen inte längre studsar och rullar eller ligger på planen har man vunnit ett poäng. Matchen spelas upp till tio poäng. (Nestlé Kids' Club 2000)

**Slutlek: 7 minuter**

Eleverna löper sakta runt tennisplanen under cirka två minuter. Sedan ger tennisläraren ett kommando att barnen skall stanna upp och stå på sitt ställe. Barnen skall föreställa sig att de står mitt på en klocka. Framför dem har de klockan tolv, bakom dem har de klockan sex, rakt till höger har de klockan tre och rakt till vänster har de klockan nio. Läraren säger ett nummer som är mellan ett och tolv, och då skall eleverna ta ett långt steg till det numret. (British tennis 2017)

**Slutdiskussion: 3 min**

Barnen samlas i en cirkel med instruktören och läraren frågar om det varit en rolig dag och vecka. Vad har varit roligast? Vad har varit svårast att lära sig? Barnen får till slut ett diplom och glass som tack att de har varit med och deltagit i kursen.

**14.7 Marknadsbroschyr på finska och på svenska**

# LTK: N



## TENNISKURSSI

## TULE MUKAAN!

- **Tule kokemaan monipuolista liikuntaa leikin kanssa ja antamaan karvapallolle kyytiä!**
- Paikalla ammattitaitoinen liikunnanohjaaja joka on erikoistunut tennikselle!
- Tenniksen perusteet 8-12 vuotiaille
- Aika: 7-11.8.2017: Tenniksen perusteet maanantaista perjantaihin klo 10:00–11:00
- Paikka: Casinopuiston tenniskentät: Kapteenintie 4 Loviisa
- Hinta: 30 euroa
- Vaatetus: Urheiluvaatteet, juomapullo ja tennismaila (kentiltä saa myös lainata mailoja)
- Ilmoittautumiset Johan Aaltoselle paikan päälle tai numeroon 0405696904



# LTK: S



## TENNISKURS

### KOM MED!

- **Kom och upplev mångsidig motion med lek och ge fart på bollen!**
- På plats en professionell idrottsinstruktör som är specialiserad till tennis
- Tennisens grunder för 8-12 åringar
- Tidpunkt: 7-11.8.2017: Tennisens grunder från måndag till fredag kl. 10:00-11:0
- Plats: Casinoparkens tennisplaner: Kaptensvägen 4 Lovisa
- Pris: 30 euro
- Utrustning: Idrottskläder, dricksflaska och tennisracket (man får också låna tennisracketar från tennisbanorna)
- Anmälningar till Johan Aaltonen på plats eller till telefonnumret 0405696904



## 14.8 Feedback blankett på svenska

### Hur upplevde ni tenniskursen?

Väldigt rolig ☐

Bra ☐

Måttlig ☐

Tråkig ☐

### Vad var roligast med tenniskursen?

### Hur skulle man kunna utveckla tenniskursen?

### Var fick ni veta om tenniskursen?

Lokaltidningen ☐

Facebook ☐

Föreningens hemsidor ☐

Reklambroschyr ☐

### Vill ni komma på fortsättningskurs?

Ja ☐

Nej ☐

## 14.9 Feedback blankett på finska

### Millaiseksi koit tenniskurssin?

Erittäin hausalle ☐

Hyvä ☐

Tyydyttävä ☐

Huono ☐

### Hauskinta tenniskurssilla:

### Miten voisi kehittää tenniskurssia?

### Mistä saitte tiedon tenniskurssista?

Paikallislehdestä ☐

Facebook ☐

Kerhon verkkosivuilta ☐

Mainos esitteestä ☐

### Tulisitko jatkokurssille?

Kyllä ☐

Ei ☐



